

## ZŠ v Cíferi - z pera školského psychológa

Pandémia odhalila našu silu, ale aj našu krehkosť. Do online prostredia presunula ekonomiku, spoločenský život, ale aj vzdelávanie. Tieto neočakávané zmeny so sebou priniesli do našich životov neistotu a úzkosť. Tieto negatívne pocity boli a aj sú umocňované najmä stratou sociálnych kontaktov, čo do veľkej miery ovplyvňuje duševné zdravie každého z nás. Ako ovplyvnila pandémia duševné zdravie žiakov a s akými problémami sa najčastejšie obracajú na školského psychológa?

Pozícia školského psychológa vznikla na Základnej škole v Cíferi nedávno, a to v priebehu minulého školského roka. So žiakmi som sa zoznamovala v čase prebiehajúcej pandémie, nemali sme šancu vybudovať si dostatočne silnú dôveru a ocitli sme sa v online priestore, ktorý bol pre obe strany veľkou neznámou. S niektorými žiakmi sme sa kontaktovali online počas pravidelných skupinových stretnutí, no nie všetci boli tejto možnosti otvorení. Pre viacerých bolo a aj je náročné požiadať ma o pomoc, nakoľko téma duševného zdravia je ešte stále veľmi stigmatizovaná.

S nástupom dištančnej výučby sa zmenil aj charakter problémov, kvôli ktorým ma klienti vyhľadávajú. Počas tohto obdobia sa na mňa obracali žiaci, ale aj rodičia, ktorí pocítili problémy v rodinnom fungovaní. Aj keď sa na prvý pohľad môže zdať, že pandémia bola obdobím kedy sa vzťahy v rodinách mali upevniť, nebolo to tak u všetkých. Ako najproblematickejšie sa ukázali rodiny, v ktorých nemali všetci jej členovia dostatok osobného priestoru. Deti mali výučbu a krúžky v online priestore, rodičia pracovali na homeoffice. Pociťovali stiesnenosť, frustráciu, stratu osobného priestoru, čo vo veľa prípadoch prerastalo do väčších konfliktov.

Počas online výučby ma žiaci najčastejšie vyhľadávajú pri narušených alebo absentujúcich rovesníckych vzťahoch. Reálny kontakt chýba najmä deťom, ktoré majú veľké množstvo kamarátov, sú extrovertnejšie, no nemajú v oblúbe virtuálny svet, prípadne sa v ňom cítia neisto. Ďalšou kategóriou sú naopak žiaci introvertnejší, utiahnutí, v online svete sa začali interakciám ešte viac vyhýbať - vyplli si mikrofón, kameru a zostali ticho ak sa riešila téma, ktorá im nebola príjemná. Práve pre takýchto izolácia priniesla komfort, ktorý sa opúšťa veľmi ťažko. Žiaci tohto typu ma kontaktovali pred nástupom na prezenčnú výučbu. Opisovali, že majú strach sa vrátiť do reálnych tried, k reálnym spolužiakom. Po návrate na prezenčné vyučovanie sa naďalej stráňa sociálnych kontaktov, necítia sa bezpečne, pobyt v škole je pre nich stresujúci a vyčerpávajúci a veľmi pomaly sa vracajú do bežného fungovania. Podľa môjho názoru, je práve izolácia žiakov jedným z najzávažnejších problémov, ktoré pandémia so sebou priniesla. Môže mať dopad na ich duševné a fyzické zdravie, ale aj budúce životné fungovanie. Pre adolescentov vo veku 10 až 15 rokov je rovesnícka skupina tou najdôležitejšou pri formovaní ich osobnosti. Skupiny sú pre nich zdrojom informácií, majú vplyv na budovanie ich postojov, názorov.

Presunom do online priestoru sa stalo problematickou oblasťou kyberšikanovanie. Mohlo sa zdať, že na škole ustúpilo množstvo šikanovania, no nie je tomu tak. Šikanovanie v školách bolo menej výrazné kvôli absencii osobného kontaktu, avšak prenieslo sa do online priestoru, v ktorom je z pozície školy veľmi náročné obeť šikany identifikovať, ak o pomoc nepožiadajú samé. Aj z anonymného prieskumu, ktorý sa na našej škole uskutočnil medzi žiakmi druhého stupňa vyplýva, že počas aktuálneho školského roka sa so šikanou stretla až 1/5 žiakov, s kyberšikanou sa stretla 1/8 žiakov. Podobný výskyt uvádzajú aj iné školy na Slovensku.

Šikana je celosvetovým problémom. Dá sa ju zastaviť? Vo všeobecnosti platí, že lepšou stratégiou je nejakému neprijateľnému správaniu predchádzať, ako ho potom s ťažkosťami minimalizovať alebo odstraňovať. To samozrejme platí aj v prípade šikanovania. Jednou z úloh školského psychológa a školy je pôsobiť preventívne. Realizovať pre žiakov prednášky, besedy a preventívne programy tak, aby sme zabránili vzniku šikanovania, respektíve iných ťažkostí a minimalizovali ich výskyt. Z mojej pozície, vnímam ako najdôležitejšie venovať sa žiakom od nástupu do prvého ročníka, nastaviť si s nimi spoluprácu, naučiť ich starať sa o svoje duševné zdravie, vybudovať si s nimi dôverný vzťah, čo môže uľahčiť riešenie problémov v budúcnosti. Samozrejme podstatnú časť svojho voľného času, deti trávia doma so svojimi rodičmi. Nachádzame sa v dobe kedy technológie rýchlo napredujú a na to, aby sme pochopili svoje deti, musíme sa sami zorientovať v priestore v ktorom sa pohybujú. Z pozície rodiča je vhodné oboznámiť sa s rizikami a nástrahami internetu, otvorene sa s deťmi o nich rozprávať a motivovať ich k tomu, aby sa zdôverili niekomu, komu dôverujú a nezostávali so svojimi problémami osamote, nakoľko pomoc vždy existuje.

Mgr. Nikola Bunčková- školský psychológ, Základná škola v Cíferi